

**Формування
здорового способу життя
на уроках фізичної культури**

Мета уроків:

- Зміцнення фізичного і психічного здоров'я учнів
- Зацікавлення до систематичних занять фізкультурою, формування звички до виконання фізичних вправ, зміцнюючих здоров'я, психіку дитини
- Формування культури рухової активності учнів
- Виховання етичної культури учнів, інтересу до історії спорту, бажання перемагати в собі негативні звички і недуги

Тематика уроків:

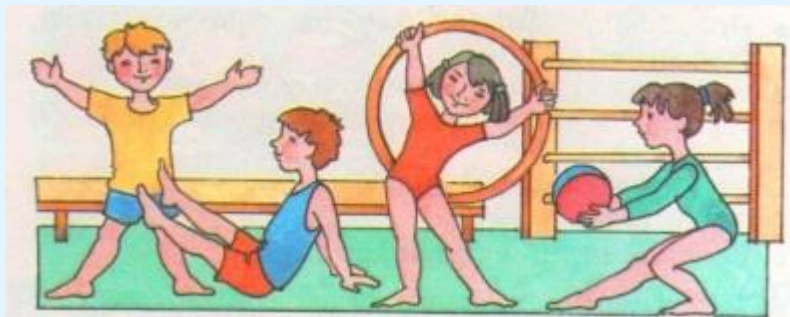
- Спорт в житті людей
- Гігієна дитини
- Рух – це життя
- Значення постанти в житті людини
- Біг вчора і сьогодні, стрибки
- Виховання характеру



Щоденні ігри й заняття фізичними вправами є ефективним засобом відпочинку учнів.

Вони знімають почуття втоми, тонізують нервову систему, підвищують емоційний стан і працездатність учнів.

Заняття фізичною культурою включає в себе певний перелік виконання вправ.



Загальноорозвиваючі вправи



Вправи на координацію рухів



Статичні вправи





Вправи для зміцнення м'язів

Вправи з м'ячем





**Групові вправи
в шерензі, колоні, колі**

Змагання



Рухливі ігри



Практика показує, що для вивчення відношення різних вікових груп учнів, до занять фізичною культурою, достатнє визначення трьох типів параметрів потреб в руховій діяльності: позитивного, негативного, байдужого.

Фізична культура в повсякденній роботі – це комплексна культура рухів, знань про себе і свій розвиток, гармонійний розвиток фізичних здібностей, виховання себе, етичного, психологічного і духовного розвитку, живлення, загартовування, гігієни, режиму дня, культура інших сфер здорового способу життя.